

# CARDIO By Member 24

Ett enkelt men effektivt konditionspass. Det du behöver är någon form av konditionsmaskin, cykel, löpnad, rodd eller ski-erg, kettlebell samt kroppsvikt.



Jobba allt du har i 45 sekunder vila i 15 sekunder upprepa 3-5 varv beroende på hur lång tid du har (12,16 eller 20 min). Givetvis kan du jobba både färre eller varv.

Om någon av de angivna övningarna inte funkar kan du byta ut mot andra övningar där fokus är att hålla ett tempo och få upp puls.

Let's HIIT it!!

## 1 Roddmaskin



Justera motståndet med hjälp av reglaget på höger sida. Tryck på "on" och välj vilken information du vill se på skärmen. Du kan också bara börja ro. Ha raka armar och börja med att sträcka ut benen. När benen är raka lutar du ryggen lätt bakåt samtidigt som drar armarna mot magen. Sträva efter så långa roddtag som möjligt.

## 2 Kettlebell full swing



Starta med kettlebellen framför kroppen. Greppa tag i hornet på kulan och dra kulan bakåt mellan benen. Med ett häftigt sträck av höften skapas en pendelrörelse på kulan. Låt kulan pendla hela vägen upp till över huvudet. Kulan hänger vertikalt med armarna. Det är viktigt med rak rygg genom hela övningen och att det är höften som skapar all kraft. Sänk axlar och skuldror i toppläget.

## 3 Burpee med knän i golv

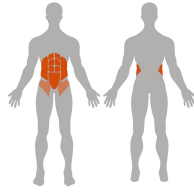


Starta i stående position. Böj knäna, sätt händerna i golvet och sträck ut benen bakom kroppen genom ett hopp (eller kliv). Kom ner i knäläge och sänk kroppen ned mot golvet så att hela kroppen rör golvet. Pressa upp kroppen, push-up. Flytta tillbaka fötterna in under kroppen genom ett hopp eller kliv framåt. Hoppa upp från en djup knäböjposition med armarna sträckta mot skyn.

### Anteckningar

\*ALTERNATIV\* Knäböj med eller utan hopp

#### 4 Diagonal fällkniv



Starta i ryggläge med utsträckta ben, en arm ovanför huvudet och en längs med kroppens sida. Böj över höften och lyft upp ett ben samtidigt som du lyfter överkroppen och sträcker en arm diagonalt mot foten. Låt den andra armen vara som stöd vid kroppens sida. Målet är att i slutfasen bara ha sätet i kontakt med underlaget och fingrarna mot vrist eller tår. Arbeta en sida i taget.

#### Anteckningar

\*ALTERNATIV\* Jobba med böjt ben

---